

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 12: **Depressive Verstimmungen im Winter : wie man sie überwindet**

PDF erstellt am: **15.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

INHALT

DER NATUR AUF DER SPUR...4

THEMA DES MONATS

Wie sich winterliche Stimmungstiefs überwinden lassen.....6

DAS KLEINE VERWÖHNPROGRAMM

und die vier Säulen des Wohlbefindens10

A. VOGEL-PREIS 1998

Ein Basler Forscher und seine Arbeit16

DER KLEINE DOKTOR

und die Frankfurter Buchmesse 18

TANZTHERAPIE

Einführung und Interview mit einer Bewegungsanalytischen Therapeutin.....20

DIE PRAKTISCHE SEITE22

BILD DES MONATS23

FÜR SIE GETESTET

52 Musik-CDs für alle Stimmungs- und Lebenslagen27

AUF DEM SPEISEPLAN

Rotkohl 32

LESERFORUM

Erfahrungsberichte33

BLICK IN DIE WELT

Röntgenpass, Apfelessigkapseln36

Titelbild: Amaryllis

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Wer kennt sie nicht, die Stimmungstiefs, die Gefühle von Bedrücktheit, Traurigkeit und Melancholie? Meist bleibt nichts übrig, als diese problematischen Lebensabschnitte durchzustehen und, so gut es geht, zu bewältigen. Erst im nachhinein wird oft klar, dass die Krise für die persönliche Reife wichtig und sogar unentbehrlich war.

Wer dazu neigt, sich in schwierigen Zeiten abzukapseln und seinen Schmerz für sich zu behalten, hat es bedeutend schwerer als andere. Finden die unbestimmt-unbewusst aggressiven Gefühle keinen «Abnehmer» und die Gefühle von Trauer, Angst, Verzweiflung, Enttäuschung und Ärger keinen Mit-Leidenden, wenden sie sich «nach innen», gegen die eigene Person.



Wenn Kummer und Freudlosigkeit den Horizont verdunkeln und das trübe, kalte Winterwetter den Rückzug leicht macht, dann hilft vielleicht ein Trick, von dem mir kürzlich ein älterer Herr erzählte. Er steckt jeden Morgen eine Handvoll Bohnen ein. Für jede positive Kleinigkeit, die er tagsüber erlebt, beispielsweise eine besondere Färbung des Himmels, einen fröhlichen Plausch auf der Strasse, ein Lächeln im Vorübergehen, ein feines Essen – für alles, was seine Sinne erfreut, lässt er eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern. Wenn er abends die Bohnen aus der linken Tasche zählt, wird ihm bewusst, wieviel Schönes ihm an diesem Tag widerfahren war. Und selbst wenn er abends nur eine Bohne findet – der Tag war gelungen, es hatte sich gelohnt zu leben.

Ich hoffe, das Befolgen des einen oder anderen Tipps aus unserem *Kleinen Verwöhnprogramm* oder das Hören einer Kassette oder CD aus dem *Musikprogramm für alle Stimmungs- und Lebenslagen* ist für Sie ein Grund, Bohnen von rechts nach links zu befördern.

Dass wir auf Baby-Einschlaf-CDs mit Herztönen und Geräuschen von Haartrocknern, Staubsaugern und Automotoren (das gibt's!) verzichtet haben, liegt nicht nur daran, dass die Zielgruppe noch nicht weiss, dass rechts da ist, wo der Daumen links ist.

Herzlichst, Ihre

Ingrid Zehnder